

2014年  
11月号

# センター日記

発行: 山田健康センター  
大阪府八尾市桜ヶ丘2-76 (072-997-6177)

この紙面は山田健康センターのホームページ上でもご覧いただけます

山田健康センター

検索



第101回の西式甲田療法勉強会は11月15日(土)11:30。山田健康センターで。「甲田式少食、生菜食体験と理論」¥500+食材費¥800。今回は昼の食事会ですので断食はありません。必ず前日までに**事前申込が必要**です。

## 朋あり遠方より来る

南米の国チリから訪問者がフラッと来店。5年前にも日本の親戚を尋ねてきたときに八尾の当店に来訪されたという。失礼ながらこちらはすっかり失念してしまっていて記憶が曖昧。何を話題としたかも定かではなかったのに、X氏のほうはいつも思い出してくれていたらしい。聞けば、5年前に「生菜食」法の話で盛り上がったとの事。X氏はそのことが忘れられずにととう意を決して「生菜食」生活に入ったそう。「別段病気があってもないのによくやってこられましたねえ!」「いやぁこれはいいですねえ。この食生活ですっかり体調がよくなり、むしろ5年前より元気で暮らせるように変わりました。」思わず嬉しくなった。たった一回の出会いでそんな大きな影響を与え、かつ支持してくれたことで急に親近感が湧いたのは当然である。「チリでは米が入手しにくいので、止む無く生の全粒麦粉で代用しています。ゴマやナッツ、干しブドウ、小型ビーンズなどを自分なりに確かめて取り入れています。そんな形でも好いのか今日はお尋ねしようと来ました。」良いも悪いももう5年の結果が答えとなっている。純な心根であることは真っ直ぐな眼の穏やかさと飾りっ気の無い風貌が物語っている。

## なぜ好い事を皆はしない?

「この食事を続ける限り心身ともに快調さを維持できると私自身は確信しましたから、周りの病気に悩んでいる人達に勧めてあげるのだけれどなかなか受け入れませんねえ!」「食というのはその人が生を受けてから1日も欠かさず継続してきたものであり、乳幼児の時代に早くも学習の基礎が頭の奥深くに刻み付けられるので、どうしても保守的になり目新しい体験に対して警戒感が働くようですね。その判断がもし誤っているとしても修正するのはなかなか容易ではありません。」「親の考えや振る舞いが一生を左右するわけですねえ。」「食欲というのは本能に根ざしているものだから満たされれば頭の中に快感物質が湧上るようになっていて依存性が在るからだと思います。今日本では食育の必要が叫ばれているのです。」「はぁー、食を教育?初めて知りました。」「質素に賢く生きる社会なら考えられないことかもしれませんねえ。食の文化を否定するものではありませんが、食の欲望を際限なく膨らましちゃあマズイ。小欲知足と言うじゃないですか。」「豊かな文明を享受できる現代だからこそその落とし穴という訳ですか。」「食だけでなく勤労、自由、名誉、金銭、性生活...みんな幸福追求のはずだったのだが...」

## INORI

楽しいひと時を過ごせた余韻を噛締めていたら、何と知人の訃報が舞い込んできた。朋逝く。長らく健康法普及の一線で活躍してきた人だけに残念。何より当の本人がそうだったろうと察す。一転して鎮魂のひと時。それにしても健康を維持することの何と難しいことか...。通り一遍の実行が功を奏するなんてことはむしろラッキーなことなのかと考え込んでしまう。沈思して振り返れば不確かさだけが残らざるを得ない。そういえば西勝造師も、磐石の健康を手にするには好い伝統を子孫に伝えていき3代目にして初めてそれが実現する、と喝破なされたと聞く。自分の為になるかはイザ知らず、**子孫の為にはなる**。悪いことならすぐ好きになる人のことゆえ、良いことを守り続けるのは半端な気持ではできないのだろう。一方人間は健康や幸福を希求する本性も持ち合わせる存在のはずだが...。矛盾する。凡人は覚者に尋ねてみたい。

## 症状別ミニアドバイス

この時季朝夕の寒気が感じられ、昼間との気温差が大きくなり衣替えを考える時季となる。どうかすれば、身体が冷えて風邪引きを注意せねばならない人がほつほつ出てくる。手足の抹消部が一時的に冷たくなるのは当たり前だが、体深部体温は一定を保たねばならないのだ。温帯に暮らす日本人はもともと36度の深部体温を維持するようにDNAがセットされていたのだが、最近は35度代の低体温の人が増えていると聞く。腹七分の少カロリー食や生のものばかりを食べる生菜食を常とする人なら35度代の低体温というのも理解できるが、普通の飽食美食を食べていて低体温症というのは問題がある。免疫力低下に繋がるからだ。前者は栄養状態からみて体内細菌があまり増殖しにくい環境であるので体温を上げる必要が無いのだが、後者は常に細菌・ウイルス由来の病気の危険性が高いがため肝臓がエネルギー産生を高く維持しなければならないはず。そうならないのは多くの方が第一に肝臓機能を弱らせていると推定できる。次には冷暖房普及の季節感が無い環境下、秋冬でも身体を冷やす暮らしぶりが浸透している。暖房の屋内で果物やアイス、糖分過剰食品など身体を冷やす食生活の矛盾。また厚着が当たり前で鳥肌が立つ神経刺激のチャンスも無い。さらに車や家電に象徴される便利道具の普及から、筋肉運動が少なくても体温は上れない。そのほか個々人の問題として、血液循環不全状態(血管狭小、心臓病)、ストレス、痩身なども冷え性になり易い。この体質は生活習慣病の遠因にもなるので日中で36度体温を期したい。西式体操、温冷浴、衾状下着の薄着習慣で対策を!

< 新刊案内 > 「**食べない人たち**」不食のひと3人登場、うちひとりとは勿論森美智代氏



今(8月上旬)全国で最も売れている本で増刷が追いつかず店頭売切れ続出。やっと入荷しました! 食べないで生きている仙人のような人が世界で増えてきている(書中引用)のはどうやら本当らしい。現代の世の中に食べない行為が必然性を持つのか? 人体にはそんな能力が秘められているのか? 今更ながら、故甲田先生が生前「仙人が20人現れたら、御堂筋で報告パレードをやらんといかん」と仰られていたことが現実味を帯びてきた。山田健康センターで絶賛発売中。 A6版 196頁 ¥1300+税(¥1404)

### 希少米「出雲阿国」 26年産新米が入荷してきました!

この島根県産の有機認定米は出雲市の渡部さん達のグループが、合鴨を田に離して除草し丹精込めて生産した一級品。生玄米粉の本当の美味しい味を引き出せる実力を備えた本物の銘品!

### 第十期の西式甲田健康法勉強会の今後の予定 (毎月原則第2土曜)

今期も、昼食に断食メニュー体験を併せて行なっています。1日断食を断行するきっかけになりますので、朝食抜きでどうぞ奮ってご参加下さい。希望者は必ず事前に申出てください。ただし状況によっては中止勧告、お断りすることがあります。ご了承下さい。 参加費1回500円(断食食は追加400円) 申込は各回毎です。



	日 時	内 容	断食・備考
第101回	11月15日(土) 11:30	食事会・甲田食の解説	材料費・別途¥800
第102回	12月13日(土) 14:00	皮膚を鍛えよう、宿便論	すまし汁断食
第103回	1月10日(土) 14:00	40分合掌行、弛緩行	重湯断食

健康むら21 ネット「健康塾」開催。毎月第 土曜開講中 11月8日「生菜食健康法」